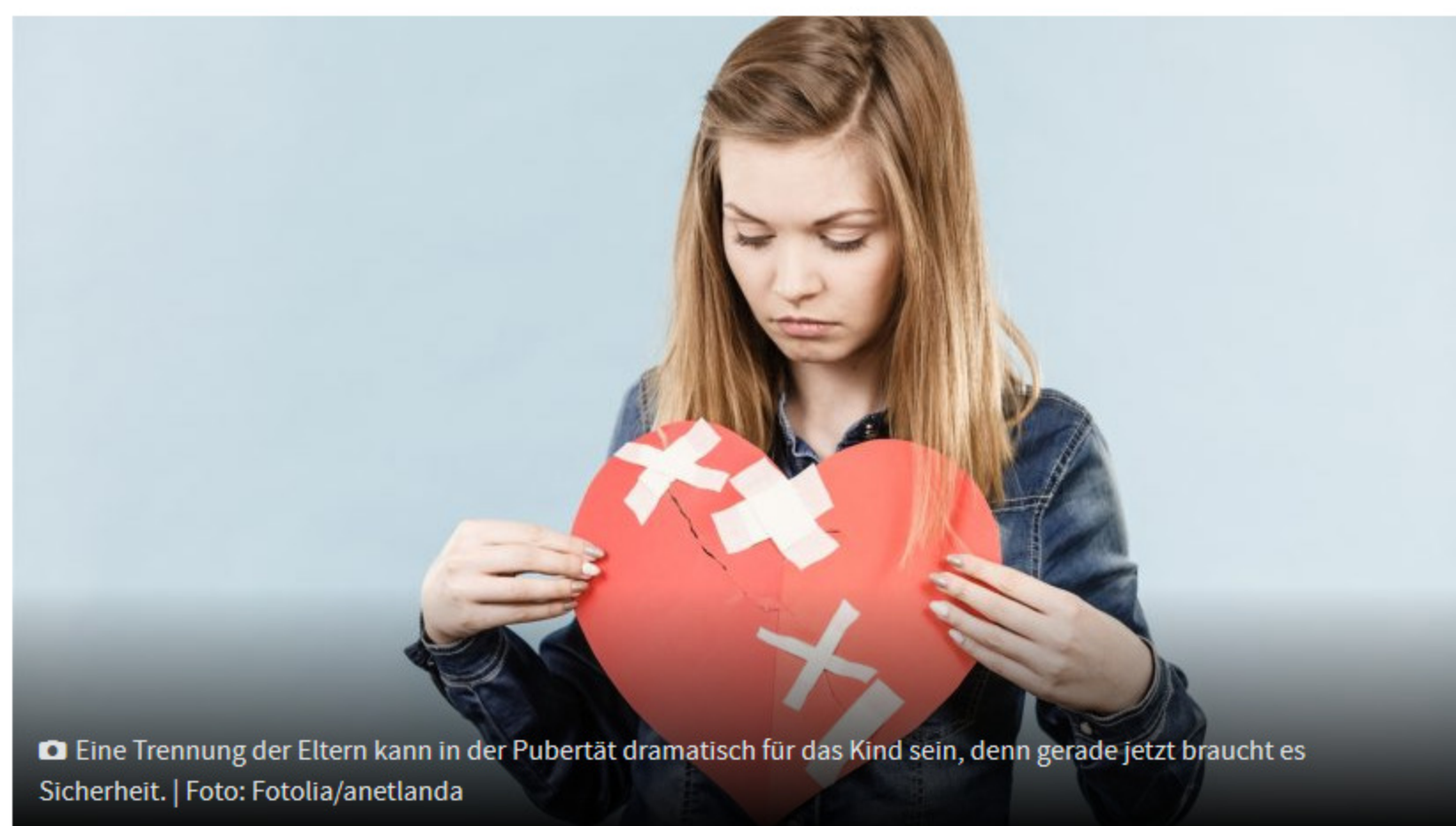


# Wenn die Eltern auseinandergehen



📹 Eine Trennung der Eltern kann in der Pubertät dramatisch für das Kind sein, denn gerade jetzt braucht es Sicherheit. | Foto: Fotolia/onetlanda

**Dass Eltern sich irgendwann trennen, gehört heutzutage schon fast zum Alltag. Für die Kinder ist dies meist besonders schlimm, denn sie wollen möglichst beide Elternteile um sich haben.**

Vielleicht kennst du jemanden, dessen Eltern sich getrennt haben? Oder du hast es selbst miterlebt? Das Blöde ist: Wenn Eltern auseinandergehen, und die Kinder gerade in der Pubertät sind, ist es für die Kinder besonders schlimm. Denn gerade in der Pubertät machst du dich auf in die große, weite Welt und deine Eltern sind der Hafen, der Sicherheit gibt, wenn es mal zu turbulent ist.



## **Wichtig ist vor allem, wie deine Eltern mit dir während und nach ihrer Trennung umgehen.**

Fällt diese Sicherheit scheinbar weg, wirst du verunsichert, vielleicht sogar ängstlich und dein Selbstbewusstsein leidet. Natürlich kann es auch sein, dass man total erleichtert ist, wenn die Eltern sich trennen, da nun die Streitereien aufhören und endlich wieder Klarheit herrscht. Aber die meisten Kinder sind verzweifelt und fühlen sich aus der Bahn geworfen.

Wichtig ist vor allem, wie deine Eltern mit dir während und nach ihrer Trennung umgehen. Denn Kinder können eigentlich gut mit nur einem Elternteil leben, sie dürfen sich nur nicht verlassen fühlen. Das bedeutet, du brauchst das Gefühl, dass du weiterhin auf eins oder beide Elternteile absolut vertrauen kannst. Denn letztlich hat sich nur die Partnerschaft verabschiedet, Eltern sind sie ein Leben lang.

Dazu gehört aber auch, dass auf die Trennung nicht weitere folgen, sondern sich ansonsten so wenig wie möglich für dich ändert. Das bedeutet zum Beispiel der gleiche Schulweg, vertraute Freunde, das eigene Zimmer und vieles mehr. Es gibt vier Gefühlsphasen, die durchlaufen werden, wenn sich deine Eltern getrennt haben... Die erste Phase ist, dass du versuchst, die Gefühle, die du bei dem Gedanken an die Trennung hast, zu verdrängen.

Nach außen wirkst du cool, hast scheinbar Verständnis für deine Eltern. Du versuchst, dir einen dicken Panzer zuzulegen, damit diese Gefühle von Außen abprallen. Vielleicht versuchen deine Eltern gerade in dieser Zeit, mit dir zu reden, und das passt dir gar nicht. Das hat auch nichts damit zu tun, dass du kein Vertrauen mehr zu ihnen hast, sondern du möchtest einfach die Krise mit dir alleine ausmachen. Wenn du nicht mit ihnen reden möchtest, dann tue es doch mit deiner Freundin oder deinem Freund, mit Verwandten oder auch anderen Menschen, denen du vertraust. Unter Umständen haben sie bereits eine ähnliche Situation erlebt und verstehen dich gut. Irgendwann kommst du dann in die zweite bzw. dritte Phase, denn diese beiden vermischen sich meistens. So wirst du zum einen richtig wütend und zornig, dass deine Eltern sich getrennt haben. Auch das ist völlig normal, denn du hast dich auf sie verlassen, dass ihr eine Familie seid und bleibt. Zum anderen fängst du an, deine Eltern zu „bestrafen“ für das, was sie dir angetan haben. Du sagst zum Beispiel zu deiner Mutter: „Bei Papa bekomme ich alles und muss nicht im Haushalt helfen!“ oder ähnliches. In der vierten Phase schließlich hast du es gelernt, eine neue Beziehung zu deinen Eltern aufzubauen und für dich wird die Trennung zunehmend zum Alltag. Doch bis es soweit ist, kann einige Zeit vergehen.